

TALLER DE RISOTERAPIA

¿QUÉ OBJETIVO TIENE ESTE TALLER DE RISOTERAPIA?

El objetivo de este taller es abrirnos a un estado nuevo de conciencia donde la risa tiene cada vez más cabida para modificar nuestro estado de ánimo, habitualmente estresado por las exigencias de nuestra sociedad.

Se trata de recuperar nuestra risa interior, esa risa que trajimos al nacer, que desarrollamos en la infancia y que vamos perdiendo debido a las normas sociales.

¿Y EN EL ÁMBITO DE LA EMPRESA O DEL TRABAJO?

La risa crea un buen clima de trabajo y provoca respuestas positivas a la hora de coordinar trabajo en equipo.

La risa es un excelente antiestrés, permite ver las cosas bajo una perspectiva más optimista.

El optimismo suele estar más cerca del realismo que el pesimismo. El optimismo mueve las cosas mientras el pesimismo las frena.

¿QUÉ METODOLOGÍA?

Este taller es completamente práctico, a través de técnicas de relajación, sencillas dinámicas de grupos, juegos y ejercicios abordaremos cada uno de los temas importantes para lograr integrar la risa y el humor en nuestro modelo de intervención, para lograr de esa manera poder desarrollarla y transmitirla.

